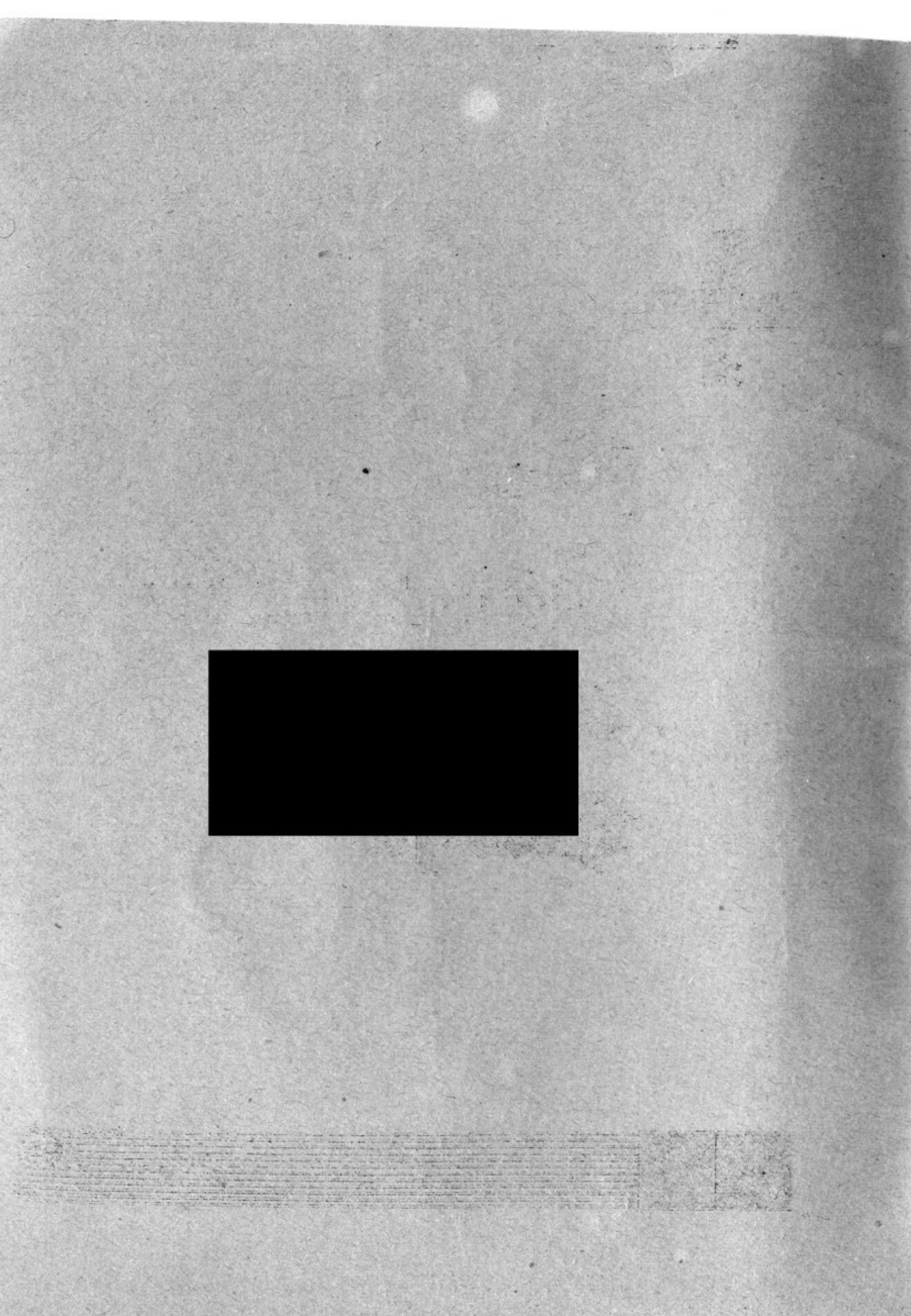
Der Samariter im Hause



[redacted]

Der Samariter im Hause

Die einfachsten Mittel für den Hausgebrauch

3. Auflage

1932

Herausgegeben und verlegt von
Artur Seitz, Mühlhausen i. Thür.

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

	Seite
Abendbrot ein Vortreffliches	8
Abführmittel für Kinder	6
Aftervorfall	7
Alpdrücken	6
Am Krankenbett der Kinder	9
Anlaufen der Brillen verhüten	6
Angst	7
Appetitlosigkeit	9
Arbeitsleistung beim Spazierengehen	8
Ärger	7
Arzenei bittere eingeben	6
Atemgeruch, übler	7
Atembeschwerden	7
Aufstellen eines Bettes [an einer steinernen Wand	7
Augenliderentzündung	6
Augenüberanstrengung	6
Augen bei künstlicher Beleuchtung	6
Aufgesprungene Hände	6
Aufgesprungene Lippen	9
Ausschläge	9
Bäder	39
Bandwurm	9
Bettnässen	10
Bequemlichkeit, schadenbringende	11
Bienenstich	10
Blutreinigen	11
Blutungen, kleine intensive	10
Blutunterlaufen	11
Brandwunden	10
Brennende Füße	10
Das nächtliche Aufschrecken der Kinder	11
Desinfektionsmittel	11
Die Rose als Heilmittel	12
Durchfall	11
Eingewachsene Ringe [von den Fingern entfernen	13
Eisen- und Gesundheitstee	13
Eiterbeulen	13
Epilepsie	12
Erfrorene Glieder	12
Erhängte und Erdrosselte	13
Ewige Licht	13
Festsitzende Pflaster	14
Fieberkranke	15
Fremdkörper im Auge	14
Fremdkörper im Ohr	14
Frisches Brot essen schädlich	14
Fußblasen	14
Fischgräte	12
Gallensteinleidende	15
Gerstenkorn	16
Geschwüre, alte schwer heilende	15
Gesichtshaut, empfindliche	16
Gewürze	16
Gicht	16
Giftige Schlangenbisse	17
Gurgeln	17
Gurken, wie soll man die essen?	16
Gürtelrose	15
Haarausfall	18
Hagebutte	21
Halsentzündung	19
Hartleibigkeit bei kleinen Kindern	19
Hartleibigkeit	19
Harnverhaltung	18
Heidelbeere	20
Heiserkeit	18
Herzkrämpfe	18
Hexenschuß	18
Holunderbeere	21
Husten, trocken	19
Husten während der Nachtzeit	19
Hüsteln	20
Kleinen Kindern Pulver eingeben	21
Knochenbau kleiner Kinder	21
Kopfschmerzen (rheumatisch)	21
Kopfschmerzen (nervös)	22
Kopfschuppen mit Haarausfall	21
Kopfkissen, weg damit	22
Krankensuppe	22
Krankheitsübertragung durch Hunde [und Katzen	22
Körperhaltung nach dem Essen	22
Leibweh, heftiges	23
Leiden, manigfacher Art	22
Leichte Erkältungskatarrhe	23
Lungenleidende	23
Lungenkräuter, die sogen.	23
Madenwürmer vertreiben	23
Magenbeschwerden	24
Mandelmilch	24
Migräne	24
Mitesser	24
Mittel für durch Krankheit [Heruntergekommene	24
Mund ausspülen	24
Nasenbluten	25
Nasenbluten stark bei kleinen Kindern	25
Nieren- und Leberleidende	25
Obst recht viel essen	26
Obstkuren	26

Obst für die ganz Kleinen 25
Ohrensausen 25
Ohrenschmalzabsonderung 25
Olivenöl als Haus- und Heilmittel 26

Pickel entfernen 27

Quetschungen 27

Rheumatismus 27
Rizinusöl einnehmen 27

Schielen bei Kindern 31
Schlaf zu wenig macht krank 31
Schlafmittel für Nervöse 30
Schnarchen 31
Schnittwunden 31
Schnupfen 30
Schlafzimmer, ungelüftet 30
Schweiß (übelriechender Achselschweiß) 30
Schweißfüße 31
Seife als Bazillentöter 29
Sitzende Beschäftigung 28
Sodbrennen 28
Sommersprossen 28
Sonnenstich 29
Speichelfluß 28
Speisereste im Sommer 28

Taschentuch, der richtige Gebrauch 31

Uebelkeiten 32
Uebelriechender Atem 32
Ueberbeine 32
Uebermäßige Hauttalg-Absonderung 32
Uebermäßige Hautröte 33
Ueberanstrengung bei der Erholung 33
Unreifes Obst 32

Verbrennungen 34
Verschluckte Fremdkörper 34
Verstauchung und Verrenkung 34

Wadenkrampf 35
Warum soll man langsam essen? 34
Warzen 36
Wassersucht 36
Weiche und glatte Hände 37
Weinen kleiner Kinder 35
Wohnung, durchsonnte 36
Wurmbeschwerden 35
Würmer vertreiben 35
Wunde Hände beim Waschen 37
Wundgelaufene Hautstellen 37

Zahngeschwüre 38
Zahnreißen 38
Zahnschmerzen, stark 38
Zahnschmerzen, leicht 38
Zuckerkranke 37
Zunge, stark belegt 38
Zwiebelgeruch 38
Zwiebel als Hausmittel 38

Vorwort

Unbedingt lesen!

Das vorliegende Büchlein, „Der Samariter im Hause" hat den Zweck, jedem einzelnen durch schnelle Ratschläge und gute Hausrezepte beim Auftreten aller möglichen Krankheitserscheinungen, auch bei chronischen Leiden, den Weg zur Zurückerlangung der Gesundheit zu zeigen.

Es handelt sich meistens um einfache, (keine teuren Spezialmittel) Hausmittel, die schon von jeher mit Erfolg angewendet wurden, auch heute noch wegen ihrer vorzüglichen Wirkung zu empfehlen sind. Im Fall der Not kann man aus den mannigfachen Anwendungen einigen Nutzen für sich und die Seinigen schöpfen, denn eine zweckmäßige Hilfe ist doch immer besser als keine.

Eine geordnete Lebensweise ist bei jeder Krankheit die Hauptsache, manche Leiden können durch sie beseitigt werden; außerdem kann man durch Vorsicht viele Erkrankungen von sich fernhalten.

Aus diesem Büchlein kann mancher dem seine Gesundheit lieb ist, sehr viel lernen, was er täglich im Leben verwerten kann.

Es ist jedem ermöglicht das Büchlein zu erwerben, da der Kaufpreis gegenüber den vielen Vorteilen nur ganz gering ist.

Mühlhausen i. Thür. 1931

Der Herausgeber

Abführmittel für Kinder.
Einige Teelöffel Mannasyrup genügen.

Augenliderentzündung.
Man wasche mit einem Schwämmchen, in reines lauwarmes Wasser getaucht, morgens und abends sanft aus, wobei die Augen zu schließen sind, dadurch beseitigt man am besten den in den Augenwinkeln befindlichen Schleim, ferner reibe man mit ganz wenig Zinksalbe die geschlossenen Augenlider ein.

Augenüberanstrengung.
Das Waschen der Augen mit kühlem Wasser und Spülen vor dem Schlafengehen ist sehr zu empfehlen, selbiges ist auch bei Augenschwäche und Augenflimmern anzuwenden.

Augen bei künstlicher Beleuchtung.
Bei angestrengter Arbeit unter künstlicher Beleuchtung ist es von großem Wert, wenn man von Zeit zu Zeit einige Minuten ins Dunkle schaut und die Augen außer Tätigkeit setzt. Es werden die Augen ganz wesentlich geschont. Zigarrenrauch möglichst vermeiden. Kalte Abwaschungen wirken hierbei wohltuend.

Alpdrücken.
Eine Überfüllung des Magens, hauptsächlich schwer verdauliche Speisen sind die Ursachen des Uebels. Bei Seitenlage wird man nichts mehr davon merken.

Anlaufen der Brillen zu verhüten.
Dieses zu umgehen reibt man einfach die Gläser mit einer dünnen Schicht Vaseline ein; die Durchsichtigkeit wird dadurch nicht beeinträchtigt.

Arzenei bittere eingeben.
Ein Stückchen Pfefferminz, das man vorher im Munde zergehen läßt, nimmt jeden anderen Geschmack. Nach dem Einnehmen der Medizin ein Pfefferminzplätzchen hinterher.

Aufgesprungene Hände.
Beseitigt man sicher, indem man sich abends die Hände mit Seife wäscht, den Seifenschaum in der Hand stehen läßt und

sich dann, nachdem man einige Tropfen Glyzerinöl in eine Hand getropft hat, die Hände tüchtig besonders die äußeren Handflächen einreibt. An zwei Abenden so gehandelt, sind die Hände wieder geheilt.

Aftervorfall.

Zur Linderung mache man kühle Afterkompressen welche beim Heißwerden gewechselt werden müssen. Um einen öfteren Stuhlgang zu vermeiden, genießt man trockene Heidelbeeren, Kakao, Mehlspeisen.

Angst.

Durch beruhigende Rumpfpackungen wird sich das Übel verlieren.

Atembeschwerden.

Vor allem Schlafen bei offnem Fenster, sich viel Bewegung in frischer Luft machen.

Atemgeruch übler.

Nach dem Genuß von Zwiebeln hinterläßt dieselbe immer einen üblen Nachgeschmack und Geruch. Durch einen Schluck frische Milch beseitigt man das Auftreten.

Ärger.

Gehet allen unlustigen Gefühlen wie Verbitterung, Verstimmung, jeder Trübsal aus dem Wege. „Was man nich kann ändern, muß man lassen schlendern.“ Meidet schlechte Laune, Zorn und Ärger. Alles dieses hat unmittelbaren Einfluß auf den Körper, und gleichfalls schlechte Folgen. Häßlichkeit [sehr häßlich], schlechter Teint, ein Eckigwerden der Gesichtszüge, blutarme, bläuliche Lippen, die Brust fällt ein, die Sekretion der Drüsen, auch die des Magensaftes wird verhindert. Bei anhaltendem Ärger ist dieses nicht zu vermeiden.

Aufstellen eines Bettes an einer steinernen Wand.

Dieses bringt mancherlei Gefahren mit sich. Wenn zum Beispiel das Gesicht des Schlafenden zuerst vom Bett erwärmt wird und dann in die Nähe der kalten Wand kommt,

so entzieht diese dem Gesicht einen Teil der Wärme. Folge wird sein, Gliederreißen, Zahnschmerzen, oder ein anderes Leiden stellt sich ein. Man stellt das Bett einfach so, daß Fußende und Wand parallel laufen.

Arbeitsleistung beim Spazierengehen.

Daß der Mensch arbeitet, „wenn er spazieren geht," wird wohl nicht jeder gleich begreifen. Nennt man doch das Spazierengehen, das Wandern: seine Ausspannung von der Arbeit, eine Erholung. Verständlicher wird die Sache schon wenn man daran erinnert, daß es sich beim Spazierengehen um eine „Bewegung" handelt und das jede Bewegung Kraft verbraucht. Je mehr Arbeit geleistet wird, je mehr Kraftverbrauch. Beim Gehen hat der Mensch seine Körperlast fortzubewegen, die Atemmuskeln werden angestrengt, die Tätigkett des Herzens wird gesteigert, die Wärmeerzeugung erhöht sich usw. Die Gelehrten haben alle die Tätigkeiten in Kalorien umgerechnet, und sind zu dem erstaunlichen Resultat gekommen, daß man bei einem einstündigen Spaziermarsch soviel Kräfte verbraucht wie nötig ist, um 900 Zentner auf zehn Fuß Höhe zu heben. Aus dieser Berechnung kann man so recht sehen, warum man täglich wenigstens ein Stündchen marschieren soll. Nur eine geregelte Wechselwirkung der Bewegungen aller unserer inneren und äußeren Organe führt zu einer gesunden Funktion derselben.

Abendbrot ein vortreffliches.

An Sommertagen bildet der Genuß von frischem oder gekochtem Obst mit trocknem Brot ein gesundes Mahl. Eine solche Mahlzeit mundet ausgezeichnet, sättigt vollkommen, ohne den Magen zu überlasten, stillt den Hunger und wirkt in hygienischer Beziehung vorzüglich auf die gesamten Lebensfunktionen ein. Lebt man auf solche Weise längere Zeit diät, besonders auch auf Reisen und in der Sommerfrische, so fördert man ungemein seine Gesundheit und wird die guten Wirkungen schon nach kurzer Zeit an sich verspüren. Der Genuß von vielem Obst ohne jede Zuspeise, wie Brot, Semmel oder Zwieback ist nicht richtig. Man kaue stets Brot oder

dergleichen gut dazwischen und erleichtere dadurch dem Magen seine Arbeit, zumal dieser wie der ganze Mensch selbst, gar zu gern auch einmal ausspannt und sich erholen und kräftigen will. Man denke deshalb ja nicht, daß so ein vortreffliches Abendbrot nur für Kinder gesund und geeignet sei. Den Erwachsenen ist es recht zu empfehlen.

Am Krankenbett der Kinder.

Kein Quälen des Kindes durch ängstliche Fragen oder beständige Liebkosungen wie es meistens geschieht. Man sitzt still am Bett und beobachtet möglichst unauffällig. Die erforderlichen Arbeiten sind ohne viele Redereien zu machen. Es ist von großem Vorteil, kurze Aufzeichnungen über den Verlauf der Krankheit und die Wirkungen der ärztlichen Verordnungen zu machen. Auch kann täglich notiert werden, ob der Patient gut geschlafen hat, wie hoch die Körpertemperatur zu bestimmter Zeit war, ob Eßlust vorhanden war, Stuhl erfolgte usw. Die Krankengeschichte ist für den Arzt sehr wichtig.

Aufgesprungene Lippen.

Dieselben beseitigt man, indem man sich bemüht durch die Nase Tag und Nacht zu atmen. Mund immer geschlossen halten. Ferner bestreicht man die Lippen mit geeignetem Öl oder Talg.

Appetitlosigkeit.

Alle Morgen vom warmen Bett aus eine Ganzabwaschung. Ferner muß man sich viel Bewegung in frischer Luft machen, dann nehme man 5 Tropfen Lavendelöl auf Zucker, außerdem viel Buttermilch trinken.

Ausschläge.

Ausschläge welche von krankhaftem Blut herrühren werden geheilt, wenn man Erdbeeren bis zu 3/4 Liter in 2 Portionen vor- und nachmittags genießt.

Bandwurm.

Denselben mit Kopf loszuwerden, lebt man einige Tage diät, morgens nüchtern verschluckt man einige klar gekaute Kürbiskerne. Nach einigen Tagen ißt man zum Frühstück Preißel-

beerenkompott und Mittags saure Speisen, z. B. marnierten Hering. Der Erfolg ist verblüffend.

Bettnässen.

Dieses zu vermeiden, legt man bei der betr. Person die Füße etwas höher als den Körper, gleichzeitig reibe man die Blasengegend mit einer gleichteiligen Mischung von Kampferspiritus und Terpentinöl ein. Heiße Bäder in Eichenrinde wirken heilend.

Bienenstich.

Wer mit Bienen umgeht, bereite sich folgendes vor: Man lösche etwas gebrannten Kalk mit Wasser und läßt den Kalk stehen bis sich oben reines Wasser zeigt. Dieses gießt man vorsichtig in eine kleine Flasche. Man reibt nun die betr. Stelle mit diesem Kalkwasser ein. Der Schmerz verschwindet und es bildet sich kein Geschwulst. Ferner leistet der Zwiebelsaft aus dem Stengel die schnellste Hilfe. Noch ein altes Mittel welches sehr schnell wirkt, sind Umschläge mit Sauerkrautwasser. Auch Einreibungen mit Holz- oder Zigarrenasche lassen kein Geschwulst aufkommen.

Blutungen kleine intensive.

Diese schnell zu stillen nimmt man einen kleinen Wattebausch, taucht ihn in recht heißes Wasser und legt denselben schnell auf die blutende Wunde. Das Blut wird sofort zum Stillstand kommen.

Brennende Füße.

Bei neuem Schuhwerk ist dies meistens der Fall und verursacht einen brennenden Schmerz. Die Ursache ist die Lohe, welche in dem Leder vorhanden ist. Gießt man nun etwas Essig in jeden Schuh, schüttelt denselben tüchtig hin und her, hört das Brennen nach dem Trockenwerden vollständig auf.

Brandwunden.

Durch das Auflegen von Umschlägen mit Sauerkrautwasser wird die Heilung schnellstens herbeigeführt.

Blutreinigen.

Erdbeeren mit Milch, 2 Teile Milch, 1 Teil Erdbeeren tägl. zusammen einen halben Liter genießen. Im Winter können eingekochte Erdbeeren verwendet werden. — Ferner Holunderblätter, 6-8 Stück, klein geschnitten wie Tabak, werden etwa 10 Minuten gekocht und von dem Absud des morgens nüchtern eine Stunde vor dem Frühstück eine Tasse getrunken, solange, wie man die Kur für nötig hält. Man kann auch die gedörrten Blätter verwenden, ebenso die Blüten und Beeren. Auch weicht unreines Blut dem häufigen Genuß von Brennesseln im Sommer. Sie werden wie Spinat gekocht, ebenfalls Kräuterknödel aus Brennesseln sind ein vorzügliches Gesundheitsmittel.

Bequemlichkeit schadenbringende.

Durch übermäßiges Strecken und Hochlangen kann bei Frauen leicht eine Zerrung der Bänder an den Unterleibsorganen, oder ein Bruch, oder auch eine Senkung wichtiger Unterleibsorgane herbeigeführt werden. Es ist daher falsch und gefährlich, wenn sich Frauen auf die Zehen stellen und mit Mühe ein Kästchen von einem Schranke oder ein Bild von der Wand nehmen. Auf solche Bequemlichkeiten sind in vielen Fällen Unterleibsleiden zurückzuführen. Man unterlasse nie wenn es nötig ist, eine kleine Leiter oder einen Stuhl zu benutzen.

Blutunterlaufen.

Umschläge mit Arnikatinktur 1 : 5 Teilen Wasser verdünnt, wirken heilend.

Desinfektionsmittel.

Sollte man kein Desinfektionsmittel gleich zur Hand haben, so kann man dem Waschwasser einen Guß Spiritus zusetzen.

Durchfall.

Durch Kauen getrockneter Heidelbeeren kann man dem Übel sehr schnell abhelfen. Auch Rotwein oder Muskatblüte wirken gut.

Das nächtliche Aufschrecken der Kinder.

Diese Erscheinung ist meistens auf Nervosität zurückzuführen. Vor allem, „Die Innehaltung einer bestimmten Diät“, leichte

verdauliche Abendkost, nicht zu reichlich und auch nicht später als 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Auf keinen Fall erregende Getränke wie Kaffee oder Tee. Milch und Kakao dagegen wirken sehr dienlich; immer bei offenem Fenster schlafen.

Die Rose als Heilmittel.

Genau wie man den Kampfer und das „Riechfläschchen des Kölnischen Wassers" bei Kopfschmerzen usw. anwendet, genau so wirkt die Rose mit ihrem Duft und Farbe wahre Wunder. Je süßer die Rose duftet, desto beruhigender wirkt sie auf die Nerven ein. Überarbeitete und aufgeregte Menschen, solche die viel an Kopfschmerzen, Gemütsverstimmung usw. leiden, können nichts besseres tun, als sich an dem Rosenduft zu berauschen und sich Rosen vor die Augen zu stellen. Der Duft blühender Blumen ist nachhaltiger als der Geruch von Parfüm.

Erfrorene Glieder.

Als ein vorzügliches entzündungswidriges Mittel gegen Frostschäden hat sich die Jodtinktur bewährt, welche mittels eines weichen Pinsels auf die juckenden Stellen aufgetragen wird, tunlichst Morgens und Abends. Mag man die braunen Flecken an den Händen nicht haben, so bestreicht man die Stelle mit Salmiakgeist, bis die braune Färbung verschwunden ist, was übrigens sehr bald geschieht. Auch Gerbsäure im Verhältnis 1 : 5 Teilen Wasser ist ein gutes Mittel. Die Waldbewohner kennen das Mittel auch um Frostbeulen an den Füßen zu beseitigen. Sie stellen sich nämlich ein Fußbad aus 5 Teilen Galläpfeln mit 30 Teilen Wasser her. Gleich jener Tinktur erzeugt auch Gerbsäure braune Flecken.

Epilepsie.

Ein ausgezeichnetes Mittel ist ausgepreßter Zwiebelsaft, davon sind täglich 90 Gr. zu nehmen.

Eine verschluckte Fischgräte aus der Speiseröhre entfernen. Nicht selten kommt es vor, daß sich beim Fischessen ei ne Gräte im Halse festgestochen hat. Die meisten Mittel wie Brot, Kartoffelbrei usw. versagen. Man muß sich bemühen

die Gräte weich zu machen. Man träufelt einen Eßlöffel voll Essig in den Hals, oder man kaut langsam ein Stückchen Zitrone. Ein Stückchen Brot hinterher wird die weichgewordene Gräte mit sich nehmen.

Ewiges Licht.

Um sich auf einfache Art und Weise einen Leuchtkörper herzustellen, welchen man zu allen passenden Gelegenheiten verwenden kann, verfahre man folgendermaßen: In ein Glasfläschchen tut man 6-8 erbsengroße Phosphorstückchen, dann schüttelt man 10 gr. Olivenöl darüber. Die Flasche verschließt man mit einem Glasstöpsel. Wenn man den Stöpsel einige Augenblicke lüftet, so leuchtet die Masse.

Eingewachsene Ringe von den Fingern entfernen.

Es passiert häufig, das Ringe nicht von den Fingern zu bringen sind. Den entsprechenden Finger umwickelt man von der Spitze bis zum Ringe ganz dicht. Etwa 5 Minuten läßt man die Umwicklung drum. Nach dem Abwickeln hält man die Hand 5 Minuten hoch. Letzteres kann man nochmal wiederholen. Der Ring wird dann leicht abzunehmen sein.

Eisen- und Gesundheitstee.

Folgendes Kräutergemisch kann man wegen seines Eisenreichtums als Heil- und Nahrungsmittel verwenden. Es wird wie folgt zusammengesetzt: Anis, Mellisse, Brennessel, Andorn, Wallnußblätter, Huflattich, Augentrost, Waldmeister. Man mischt gleiche Teile. Auf 3 Tassen Tee die täglich zu nehmen sind nimmt man 2 Eßlöffel voll des Drogengemisches.

Eiterbeulen.

Dieselben zur Reife und zum Aufbruch zu bringen, kann man eine geschnittene Zwiebel auf die Spitze des Abscesses legen.

Erhängte oder Erdrosselte.

Das Aussehen eines Erhängten ist gewöhnlich ein blaurotes, aufgedunsenes Gesicht mit hervorstehenden Augäpfeln. Die Augen sind mit Blut unterlaufen, die Adern an Hals und Kopf strotzen, dann vorgestreckte blaurote Zunge. Viele bieten mit ihrem eingefallenen Gesicht keine Abweichungen von

anderen Toten oder Scheintoten. Dieselben müssen schleunigst von allen beengenden Kleidungsstücken namentlich des Halses befreit werden. Kalte, aber kräftige Abreibungen des ganzen Körpers mittels der Bürste oder der Hände, namentlich der Füße, Fußsohlen, Hände. Ferner Bespritzen des Gesichtes und der Herzgrube mit kaltem Wasser. Auch gebe man ein kaltes Klistir. Im Notfalle muß künstliche Atmung eingeleitet werden.

Fußblasen.

Durch anhaltendes Gehen bilden sich dieselben. Man reibt die Stellen mit einer Mischung von 3 Teilen Glyzerin und 1 Teil Arnikatinktur ein.

Fremdkörper im Auge.

Diese zu beseitigen träufelt man einige Tropfen reines Olivenöl ins Auge, und man kann dieselben leicht entfernen.

Fremdkörper im Ohr.

Wenn z. B. ein Ohrwurm oder ein Käfer sich im Ohr verkrochen hat, lege man den Kopf so, daß das Ohr, in welchem das Insekt sitzt, nach oben kommt. Man fülle den Gehörgang mit warmem Wasser oder Öl. Nachdem das Insekt erstickt ist, spritze man den Gehörgang mit warmem Wasser aus bis das Insekt nach oben kommt.

Festsitzende Pflaster.

Das Pflaster tränkt man von außen mit Benzin. Es wird sich dann von selbst lösen. Den zurückbleibenden Klebstoff kann man ebenfalls mit Benzin entfernen. Benzin schadet außerdem keiner Wunde.

Frisches Brot essen schädlich.

Altbackenes Brot wird beim Kauen leicht zerkleinert, frisches wird nur zusammengeknetet zu harten Klumpen, die, mit Speichel überzogen, allerdings sehr leicht durch die Speiseröhre gleiten, im Magen jedoch liegen wie schwere Tonklöße. Der Magensaft vermag die zähen, außen glatten Klumpen nicht zu durchdringen, sodaß sie im Magen liegen bleiben und auf dessen Nerven einen nachteiligen Reiz aus-

üben. Dadurch wird wieder der Blutlauf gehemmt, es treten außer Magendrücken, Appetitlosigkeit usw., Blutandrang nach dem Kopfe, Kopfschmerzen, Krämpfe, ja selbst Schlaganfälle ein. Es ist bei sehr hungrigen Menschen ja sogar schon der Tod erfolgt. Die Gefahr ist beim Weißbrot nicht so groß als beim Schwarzbrot, da das Schwarzbrot an und für sich schwer verdaulich ist. Das Brot sollte am besten 2 Tage alt sein, ehe es genossen wird.

Fieberkranke.

Am besten reicht man zur Erleichterung den Saft von Preißelbeeren. Mann verdünnt ihn mit Wasser und erhält so ein wohlschmeckendes und erfrischendes Getränk.

Gallensteinleidende.

Müssen vor allem darauf bedacht sein, die Bildung neuer Steine zu verhüten. Sie haben daher für regelmäßigen Stuhlgang zu sorgen. Ferner für Hautpflege, durch die nötigen Abwaschungen und für die nötige körperliche Bewegung. Spazierengehen, Turnen, Massage und Heilgymnastik sind den meisten Gallensteinleidenden zu empfehlen. Frauen, die an den gefürchteten Gallensteinkoliken leiden, tun gut, die Einschnürung der Leber zu vermeiden. Von dem Tragen eines Korsetts sehen solche Frauen am besten ab, auch dürfen die Röcke nicht zu fest gebunden werden. Eine alte Erfahrung lehrt, daß reichliche Bewegung im Freien mit oft wiederholtem, tiefem Atmen die Funktionen sämtlicher Organe, besonders auch die der Leber, außerordentlich günstig beeinflussen. Der flottere Blutkreislauf und das außerordentliche Hoch- und Tiefatmen des Zwerchfelles fördern die Gallenbildung und Ausscheidung.

Gürtelrose.

Nie naß behandeln, mit warmem Öl einreiben.

Geschwüre, alte schwer heilende.

Dieselben bringt man durch Auflegen von Umschlägen mit Sauerkrautwasser zum Heilen. — Außerdem wirken gut gekochte oder gebratene Zwiebeln heilend.

Gewürze.

Gewürze geben häufig Veranlassung zur Entstehung von Darmkrankheiten. Es ist daher Pflicht der Hausfrau, die Speisen nicht zu stark zu würzen. In kleinen Mengen genossen haben allerdings die Gewürze einen günstigen Einfluß auf den Organismus. Sie unterstützen die Verdauung. In großen Quantitäten genossen schaden sie aber dem Körper, indem sie die Verdauungswerkzeuge und ihre Schleimhaut reizen. Also Folgen sind Darmkatarrhe. In Ungarn und England, wo bekanntlich die Speisen sehr stark gewürzt werden, treten auch die meisten Darmkatarrhe auf. Tägliches Salzquantum nicht über 3 gr.

Gicht.

Ein in den meisten Fällen überraschend wirkendes Mittel besteht darin, daß man jeden Tag den Saft von 2 gekochten Sellerieknollen trinkt, und wenn man es auch kann, die Knollen selbst ißt. Ferner meide man möglichst Fleischkost, besonders, Leber, Niere und Hirn.

Gesichtshaut empfindliche.

Besonders bei Damen wirkt die Seife nach dem Waschen sehr unangenehm, sie verursacht ein ätzendes brennendes Gefühl. Das Waschen mit Mandelkleie erfüllt hier seinen vollkommenen Zweck.

Gerstenkorn.

Teilt sich sofort auf, wenn man anfangs ein Stückchen Zwiebel auflegt.

Gurken. Wie soll man sie essen?

Viele Menschen wagen sich nur ungern an Gurkensalat, da sie angeblich Magenschmerzen davon bekommen. Und wohl alle Mütter belehren ihre Kinder „Ihr habt jetzt Gurkensalat gegessen, daß ihr nun ja kein Wasser darauf trinkt". So wird die schöne Gurke in Mißkredit gebracht, ohne im geringsten eine Schuld zu haben. Wer von Gurkensalat Magenschmerzen bekommt, kann sicher sein, daß er schon magenkrank ist, oder daß, fast immer trifft beides zu, der Salat ganz falsch

zubereitet war. Das einzig brauchbare an der Gurke ist der Saft, alles übrige ist zwecklose unverdauliche Zellulose, die allerdings den Magen belästigen kann. Es ist deshalb das Unvernünftigste was man tun kann, wenn man die Gurken in Scheiben schneidet, salzt, den Saft weggießt und mit Pfeffer, Essig, Öl oder mit Milch eine „Würze“ darüber gibt. Das einzige Richtige ist, die Gurken erst kurz vor dem Gebrauch in Scheiben zu schneiden, mit etwas Zitronensaft anzusäuren. Öl ist schwer verdaulich u. kann ganz wegbleiben. Landleute essen die Gurken am liebsten gleich frisch geschält und in Salz getaucht zu ihrem Brot. Das ist noch richtiger als alle umständliche Zubereitung. Auch saure Gurken sollte man täglich und immer reichlich essen. Die Säure der Gurke ist Milchsäure und hygienisch von außerordentlichem Vorteil, namentlich für solche die zu Gicht und Zuckerkrankheiten neigen.

Giftige Schlangenbisse.

Dieselben sind sehr gefährlich, bezw. führen meistens zum Tode. Man umschnüre das betr. Glied oberhalb der Wunde und sauge letzteres mit dem Munde aus. Mund und Magen sind für das Gift nicht empfindlich. Findet sich hierzu dennoch niemand bereit so drücke man ein Stückchen Zucker gegen die Wunde. Hierauf träufelt man etwas Salmiakgeist in die Bißstelle, löst die Umschnürung und macht einen Bleiwasserumschlag. Einen Arzt rufe man schnellstens zur Stelle.

Gurgeln.

Nur wenige verstehen sich auf das richtige Gurgeln, das den Zweck hat, Mund und Rachenhöhle, letztere so tief als möglich von Schleim und Speiseresten zu befreien. Während die einen es nicht weiter bringen, als einen Schluck Wasser durch wechselweises Zusammenziehen der Backen im Munde herum zu jagen, sperren die andern den Mund auf, lassen bei hinten übergebeugtem Kopfe ein lautes Geräusch vernehmen; sie reden sich ein, daß die Richtigkeit des Gurgels mit den Lärm zunimmt. Bei wirklich zweckdienlichem Gurgeln, was in den tieferliegenden Halsteilen vor sich geht, ist höchstens ein schwaches, hohles Geräusch zu ver-

nehmen. Um es so weit zu bringen, darf man nur wenig Wasser nehmen, das man bei leicht hinten übergebeugtem Kopf ohne Schluckbewegung in den Hals laufen läßt. Die Schluckmuskelatur wird sich von selbst zusammenziehen und das Wasser wieder zum Halse hinauspressen; dadurch werden auch die abgestorbenen Schleimhautteilchen, der zähe Schleim, auch die Speisereste fortgespült. Auf diese Weise werden manche Entzündungen der oberen Atmungsorgane vermieden.

Haarausfall.

Wenn bei dem Haarausfall die Kopfhaut trocken und spröde ist, so nimmt man wöchentlich 2 mal eine Waschung mit Teerseife vor, ist die Kopfhaut aber mit fettigen Schuppen belegt, so verwendet man zu den Waschungen Schwefelseife. Auch Waschungen und Einreibungen mit Regenwasser wirken günstig.

Harnverhaltung.

Bei Harnverhaltung legt man eine gebratene, noch heiße Zwiebel auf die Schoßgegend. Die Harnentleerung geht erleichternd. Dies wird besonders bei kleinen Kindern [nach Erkältung des Unterleibes] sehr empfohlen.

Hexenschuß.

Heiße Bäder in Holzwannen wirken ausgezeichnet.

Heiserkeit.

Diesem Übel sicher abzuhelfen, mischt man geschlagenes Eiweiß mit dem Saft einer Zitrone und gibt entsprechend Zucker zu. In kurzen Zwischenräumen nimmt man teelöffelweise diese Mischung ein.

Herzkrämpfe.

Behandelt man bis zur Ankunft des Arztes, der schnell herbeizurufen ist, indem man dem Kranken alle beengenden Kleidungsstücke entfernt, ein Senfpflaster auf die Brust legt und innerlich 20 Tropfen Baldriantinktnr mit etwas Kognak gibt.

Hartleibigkeit.

Täglich einige Glas Apfelwein wirken. Auch ist der Germaintee sehr zu empfehlen, derselbe ist in jeder Apotheke zu haben. Sonst: Rohkost, besonders Äpfel und Birnen, oder nüchtern 1 Glas kaltes Wasser, oder früh und spät 1 Teelöffel voll Knoblauchsaft.

Hartleibigkeit bei kleinen Kindern.

Niemals darf man durch reizende Klistiere oder scharfe Abführmittel die Hartleibigkeit bekämpfen. Vor allem muß die Ernährung danach eingerichtet werden. Etwas roher Obstsaft oder ein Löffelchen Apfelbrei wirkt bei kleinen Kindern oft sehr gut. Gibt man einen Einlauf, so kann es sich immer nur um kleine Quantitäten Wasser handeln, die im Darm aufgesogen werden und dessen Inhalt geschmeidiger machen.

Halsentzündung.

Die mit stechendem Schmerz, der das Schlucken verhindert und mit Fieber auftritt, ist eine Entzündung der Mandeln oder der Rachenhöhle, des weichen Gaumens oder der Gaumenbögen. Als einfaches wirksames Hausmittel empfiehlt sich laues leichtes Salzwasser mit etwas Zitronensaft zum Gurgeln. Man fühlt dadurch sofort Erleichterung beim Schlucken. Bettwärme und leichter Schweiß solange Fieber vorhanden ist, ist sehr wichtig zur schnellen Heilung.

Husten trocken.

Kartoffelwasser mit etwas Honig vermischt wirkt ausgezeichnet. Man nimmt 4 mal täglich einen Eßlöffel voll.

Husten während der Nachtzeit.

Häufig werden Personen, die am Tage nicht husten, während der Nacht von stoßweise auftretenden Hustenanfällen geplagt. In vielen Fällen ist die Erscheinung die Folge eines Nasenkatarrhs. Während die Absonderungen tagsüber mit Hilfe des Taschentuches beseitigt werden, fließen sie nachts in den Nasenrachenraum und erregen den Hustenreiz. Um das nach Kräften zu vermeiden, empfiehlt es sich die

Nase vor dem Schlafengehen unter Benutzung eines einfachen Nasenspülapparates mit lauwarmer 4 % Borsäurelösung auszuspülen.

Hüsteln.
Gleichzeitig tritt gegen Abend auch Heiserkeit auf, besonders bei Kindern. Der Grund ist meistens zu trockne Stubenluft. Man gebe den Kindern ein Glas laue Milch mit Honig und wenn eiserne Öfen vorhanden sind, stelle man eine Schale mit Wasser darauf, damit dieses verdampfe. Zuweilen tut auch ein feuchter Halsumschlag gute Dienste.

Heidelbeeren.
Eine Volks-Medizin. Die Heidelbeere auch unter dem Namen Blaubeere, Schwarz — Bick — Besinge usw. bekannt, ist schon seit alten Zeiten eine der bewährtesten „Volks-Medizinen", deren Wert auch von der strengen Wissenschaft nicht bestritten wird. Wo Heidelbeeren im Hause sind, da bleibt der Arzt fern, so lautet ein altes Volksurteil. Diesen ihren Ruhm teilt die Beere mit dem Sonnenschein. Gerade die kleinen alltäglichen Erkrankungen werden durch den Genuß von Heidelbeeren geheilt. Obendrein kann man sie einmachen, u. trocknen und so das ganze Jahr über verfügbar haben. Bei Mund-, Rachen- und Halskatarrh leisten Ausspülungen mit dem Saft der Beeren die vortrefflichsten Dienste, mit dem Vorteil, daß es nichts schadet, wenn man etwas schluckt. Auch üblen Mundgeruch vertreibt der Saft. Schnupfen wird alsbald beseitigt durch Ausspülung der Nase mit unverdünntem Saft. Der bekannte Purpur-Farbstoff der Beere dringt, wie ein Gelehrter wissenschaftlich feststellte, in die entzündeten Gewebe u. Häutchen ein. Dadurch entsteht durch Zusammenziehung eine Schutzschicht für die darunter liegenden Gewebe, so daß weitere mechanische Reizungen von der erkrankten Stelle abgehalten werden und die Heilung auffallend schnell von statten geht. Der Saft empfiehlt sich auch für die verschiedensten Flechtenkrankheiten und Ausschläge. Er bewirkt stets rasche und dauernde Heilung.

Holunderbeeren.
Den Tee aus den Blüten bereitet, verwendet man gegen geschwollene Mandeln, Heiserkeit und Halsschmerzen. Als Mus eingekocht, ist dasselbe schweiß- und harntreibend und empfehlenswert bei Katarrhen und rheumatischen Beschwerden.

Hagebutten.
Die Kerne geben einen vorzüglichen Tee ab, der für Blasenleidende sehr günstig wirkt.

Kleinen Kindern Pulver eingeben.
Es macht meistens viel Umstände dies zu vollbringen. Man höhlt einfach ein Stückchen Cremeschokolade aus, schüttet das Pulver hinein und verdeckt es dann wieder mit etwas Creme.

Knochenbau kleiner Kinder.
Um die schwachen Knochen kleiner Kinder zu kräftigen und zu stärken, zerkleinert man Eierschalen bis zu Pulver, es muß sehr fein pulverisiert sein, daß es wie Mehl erscheint und gibt es den Kindern in die Milch. Das Mittel muß aber lange gegeben werden um Erfolg zu haben. Auch Sol- und Eisenbäder sind sehr zu empfehlen. Solbäder kann man sich aus 2-8 kg Viehsalz selbst zubereiten. Zu den Eisenbädern liefert jede Schmiede umsonst das Löschwasser. Kinder mit schwachem Knochenbau darf man so wenig wie möglich auftreten lassen.

Kopfschuppen und Haarausfall.
Waschungen mit Regenwasser wirken vorzüglich.

Kopfschmerzen (rheumatische).
Sind oft rheumatischen Ursprungs und dürfen dann auch nicht mit Kälte, sondern mit Wärme behandelt werden. Sie rühren in diesem Falle meist von Schwellungen der Nackenmuskeln her, die man bei vorsichtigem Abtasten an der großen Empfindlichkeit erkennt. Man massiere diese Stellen durch langsames Streichen von oben nach unten, bis sich die Schwellungen verteilt haben. Ein wollenes Tuch, am besten einen wollenen Strumpf um den Hals gebunden, wirken wohltuend. Die durch die Wärme verursachte Transpiration be-

seitigt den Kopfschmerz. Ein anderes gutes Mittel was empfohlen werden kann, ein paar Tropfen Zitronensaft in starkem Kaffee wirken verblüffend.

Kopfschmerzen (nervöse).

Wechselfußbad und zwar zweimal je 4 Minuten heiß, 40 ° und 30 Sekunden kalt, darauf 20—30 Minuten Gehen in frischer Luft.

Krankensuppe.

Um schnell eine Krankensuppe zu bereiten, zerkleinert man eine Portion Zwieback oder etwas Keks. Gießt kochende Milch darüber, setzt etwas Zucker zu und rührt alles gut um.

Krankheitsübertragung durch Hunde und Katzen.

Da sich Kinder häufig durch Beschäftigung mit Tieren die Zeit vertreiben, kann natürlich leicht eine Übertragung von Krankheitskeimen stattfinden. Die unlängst im Pasteur-Institut in Konstantinopel angestellten Versuche haben ergeben, daß die für die Übertragung in Betracht kommenden Bakterien sich wochen- einige sogar monatelang auf den Rückenhaaren der Tiere lebensfähig erhalten. Es ist also Vorsicht geboten.

Kopfkissen. Weg damit!

Es ist festgestellt und erwiesen, daß sich in einem dicken Kopfkissen die giftige Kohlensäure in solchen Mengen ansammelt, daß sie die Gesundheit des Schlafenden beeinträchtigt. Menschen die solche mit Kohlensäure erfüllte Luft einatmen, erwachen mit benommenem Kopfe. Ein guter Ersatz ist ein mit Roßhaar gefülltes Kissen.

Körperhaltung nach dem Essen.

Etwas Ruhe ist für den Körper nach dem Essen angebracht, aber im Sitzen, da im Liegen der Speisebrei nicht so vollständig mit den Magenwänden in Berührung kommt und auch die Weiterbeförderung in den Darm verzögert wird, was unbedingt für den Verdauungsprozeß notwendig ist. Also im Sitzen, nicht im Liegen seine Verdauungsruhe halten.

Leiden mannigfacher Art.

Die Zwiebel ist ein überaus brauchbares Hausmittel.

Leibweh, heftiges.
Weicht dem Kamillentee. Täglich 3 mal mit Essigwasser abwaschen wirkt heilend.

Lungenleidende.
In der Regel glauben Betroffene, daß sie bei eintretender Kälte genug getan haben, wenn sie die Brust gehörig warm halten. Sie vergessen aber, daß es um Erkältungen zu vermeiden, gleich wichtig ist, den Rücken zu schützen. Besonders die Stellen zwischen den Schulterblättern sollten solche Patienten durch Tragen eines Stückchen Flanell warm halten. Zur Heilung kann man jedem Lungenkranken zurufen, eßt täglich rohes Sauerkraut.

Leichte Erkältungskatarrhe.
Die sich zur Zeit sehr viel einstellen, werden zweckmäßig mit Apfelhonigwasser behandelt. Sechs Äpfel werden geschnitten und mit einem Liter Wasser übergossen. Dann fügt man etwa 50 gr Honig sowie den Saft von 2 Zitronen zu und läßt das Ganze gut bedeckt an einer heißen Stelle des Herdes eine Stunde stehen. Nach dieser Zeit wird die Flüssigkeit abgepreßt. Der Patient erhält zweistündlich eine halbe Tasse voll von dieser Flüssigkeit.

Lungenkräuter, die sogen.
Zum Teil haben sie die Eigenschaft das Aushusten des Auswurfes zu befördern, zum Teil wirken sie hustenreizlindernd. Wenn es sich nun darum handelt, größere Schleimmassen zu beseitigen, sind die Kräuter der ersten Art wie die Scharfgabe, Spitzwegerich, Schlehenblüte angebracht. Soll aber zugleich ein lästiger Reiz beseitigt werden, dann empfiehlt es sich, Kräuter der 2ten Art wie Eibischwurzel, Isländisch Moos, Lungenkraut in Anwendung zu bringen. Besonders zweckmäßig ist es die Kräuter nicht für sich, sondern zu gleichen Gewichtsteilen zu verwenden. Man kocht daraus in der üblichen Weise einen Tee und trinkt morgens, mittags nnd abends eine Tasse.

Madenwürmer vertreiben.
Das einfachste und doch wirkende Mittel ist morgens nüchtern

ein Klistier von 25 Grad Wärme, mit einigen Teelöffeln Essig vermischt. Die Madenwürmer sterben und gehen sofort mit ab.

Mitesser.

Auf folgende Weise entfernt man dieselben. Man taucht ein weiches Tuch in recht heißes Wasser und drückt es auf das Gesicht möglichst fest. Die Haut wird hierdurch sehr weich und die Mitesser sind sehr leicht zu entfernen.

Mund ausspülen.

Nach dem Mittagbrot ist es geboten, den Mund gut auszuspülen, sowie die Zähne einer Reinigung zu unterziehen. Zur Reinigung der Zähne genügt Schlemmkreide, auch eine milde Seife. Nur muß jedesmal mit nicht zu kaltem Wasser tüchtig nachgespült werden.

Magenbeschwerden.

Wenn dieselben auf allgemeine Verdauungsschwäche zurückzuführen sind, helfen täglich einige Wachholderbeeren, besonders wenn sie morgens nüchtern genommen werden.

Mandelmilch.

Bei Fieberkrankheiten wird dieselbe meist als ein leicht verdauliches, schmackhaftes und erfrischendes Getränk gereicht. Wo sie nicht fertig zu kaufen ist, stellt man sich dieselbe wie folgt her: 25 gr geschälte süße Mandeln und 15 gr Zucker zerstößt man in einem Mörser zu einer breiigen Masse, der man unter beständigem Umrühren 300 gr abgekochtes Wasser zusetzt. Die Mischung wird durch ein Leinentuch gegossen und entweder wie sie ist, oder mit Milch versetzt, getrunken.

Migräne.

Man soll sich ein Stück Kampfer mit Watte eingehüllt ins Ohr stecken, die Schmerzen werden bald gelindert.

Mittel für durch Krankheit oder Operationen Heruntergekommene. Folgende Mischung: 10 gr Enzianwurzel, 10 gr Kalmuswurzel und 5 gr Zimt, welche man mit einer Flasche Rotwein einen Tag stehen läßt, wirkt ausgezeichnet. Man genießt davon 2 mal täglich ein Weinglas voll.

Nasenbluten.

Ein gutes Hausmittel ist die Zwiebel, welche Empfehlung verdient. Eine durchgeschnittene Zwiebel wird auf den Nacken gelegt. Ein ähnlich gutes Mittel ist, wenn man den Zwiebelsaft mit etwas Essig vermischt und die Lösung durch die Nase zieht.

Nasenbluten stark bei Kindern.

Darf niemals leicht genommen werden. Ehe der Arzt zur Stelle ist, können allerlei eindämmende Mittel angewendet werden. Dahin gehört das Verstopfen der Nase mit in Essigwasser getauchten Wattepfropfen oder, wenn keine Watte vorhanden ist, mit Leinwandfasern. Auch kalte Aufschläge auf den Leib oder in den Nacken mildern die Blutung.

Nieren- und Leberleidende.

Eine Weintraubenkur wirkt schweiß- und blutreinigend. Da Weintrauben eine große Menge Kaliumbikarbonat und Wasser enthalten, beschleunigen sie die Tätigkeit der Nieren. Ihr Gehalt an Zucker regt die Lebertätigkeit an.

Ohrensausen.

Etwas Baumwolle mit Zwiebelsaft getränkt ins Ohr gesteckt, wirkt.

Ohrenschmalzabsonderung.

Eine üble Angewohnheit ist es, zur Entfernung des Ohrenschmalzes Haarnadeln, Zündhölzer und dergl. zu benutzen. Selbst bei reichlicher Absonderung genügt die tägliche Reinigung mit einem weichen trockenen Handtuchzipfel. Bei kleinen Kindern ist die Reinigung zu unterlassen.

Obst für die ganz Kleinen.

Ein geschabter roher Apfel, natürlich nur kleine Portionen davon, bekommt Kindern im Säuglingsalter ganz vortrefflich, besonders dann, wenn die Kinder an Verstopfung leiden; noch bekömmlicher und wirksamer ist das Mark aus Bratäpfeln, auch Apfelmus ist zu empfehlen. Die Brühe von getrockneten Pflaumen oder das Mark saftiger Birnen ist ebenso bekömmlich. Gewürze, außer Zucker, sind streng zu vermeiden.

Olivenöl als Haus- und Heilmittel.

In allen Gegenden und Ländern des Mittelmeeres, in denen man den Genuß von Olivenöl gewohnt ist und jede Bratspeise mit diesem Öle statt mit Butter bereitet, kommen auffallend weniger Magen- und Darmkrankheiten vor, als anderswo. Dies gestattet ohne weiteres den Schluß, daß gutes Olivenöl besondere Heilkräfte besitzt oder aber eben der Gesunderhaltung dienlicher ist als andere Fettsubstanzen. Ja man empfiehlt jetzt vollständige Olivenölkuren, z. B. bei Gallensteinleiden. Auch hat sich herausgestellt, daß das Olivenöl heilend auf die Lunge einwirkt. Genießt man täglich in den Speisen einige Löffel Olivenöl, so wird der Körper widerstandsfähiger gegen Magen-, Lungen- uud andere Krankheiten. Der Gaumen gewöhnt sich in kurzer Zeit an den Geschmack.

Obst recht viel essen.

Überall wird gepredigt eßt Obst, recht viel Obst! Wer es roh nicht vertragen kann, der nehme es gekocht als Mus, Marmelade, in Form von Stücken oder Schnitten und dergleichen. Der diätische Wert des Obstes besteht hauptsächlich in dem reichen Gehalt an Nährsalzen: Eisen, Phosphor, Jod, Schwefel usw. Deshalb sollte man täglich Obst auf den Tisch bringen und besonders vor dem Zubettgehen noch einen Apfel verzehren. Eine so heilsame Volksmedizin wie sie das Obst darstellt, kann gar nicht genug empfohlen werden.

Obstkuren.

Wie schon oben erwähnt, sollte man Obstkuren machen. Es gibt immer noch Leute genug, welche den Obstgenuß für eine Leckerei halten, und auch solche, die ein Schüsselchen Kompott für genügend erachten. In England und Amerika ist der Obstkonsum ein weit größerer als bei uns. Fruchtsäfte, Marmeladen wirken stärkend auf Hirn und Nerven. Rohe und gekochte Pflaumen sind für Nervöse sehr vom Vorteil. Äpfel dienen zur Blutreinigung und Beruhigung; Weintrauben begünstigen den Ansatz von Fett. Jedes Obst wegen seiner vielerlei Nährsalze, seiner Säuren und seines

Zuckergehaltes, fördert die Gesundheit; man soll deshalb von allem, was die Jahreszeit bietet, reichlich genießen.

Pickel entfernen.

Pickel entstehen in den meisten Fällen durch zu starke Absonderung der Talgdrüsen. Es empfehlen sich heiße Seifenabwaschungen, ferner reibt man sich jeden Abend mit folgender Salbe ein: Vaseline, vermischt mit 5 gr Schwefelmilch.

Quetschungen.

Kalte Einpackungen des kranken Gliedes und oft auch des noch dadurch in Mitleidenschaft gezogenen, sonst gesunden Teiles, z. B. beim kranken Finger auch die Hand, bei der kranken Hand auch den angrenzenden Teil des Armes, eventuell auch Einreibungen mit Kampferspiritus oder Arnikatinktur mit Wasser verdünnt, das Auflegen von Umschlägen mit Sauerkrautwasser bringen staunenswerten Erfolg.

Rizinusöl einnehmen.

Das Öl mischt man in etwas Eiweiß und der schlechte Geschmack verliert sich.

Rheumatismus.

Der Sellerie ist ein vorzügliches Heilmittel gegen Rheuma. Die Knolle wird geschält, in Stücke zerschnitten und bis zum Weichwerden in schwachem Salzwasser gekocht. Die Selleriestücke dünstet man in Milch, nur mit Salz und Muskat gewürzt. Die Sauce wird dann mit Mehl verdickt und der Patient ißt das Gericht zum gerösteten Brot oder zu Kartoffeln. Auch das Selleriewasser soll man täglich genießen, und eine völlige Befreiung der Schmerzen tritt ein. Ein anderes Mittel was empfohlen werden kann ist folgendes: Man legt das kranke Glied in einen Ameisenhaufen (Waldameisen) ungefähr eine halbe Stunde. Dies wiederholt man zirka 8—10 mal und die Krankheit wird weichen. Um den Lauf der Ameisen nur auf dem kranken Glied zu beschränken, bindet man oberhalb um das betr. Glied einen Bindfaden, den man mit Kreide bestreicht. Es ist somit eine Grenze gesetzt und werden die Ameisen auch nicht darüber hinweglaufen. — Das Heubad wird ebenfalls sehr viel angewandt.

Der Patient kann sich im Freien oder auch im gut gelüfteten Heuboden mit frisch geschnittenem Heu umgeben.

Sodbrennen.

Merkt man beim Sodbrennen einen säuerlichen Geschmack vor, so rührt derselbe von zu viel Magensäure her. Es hilft dann gebrannte Magnesia mit doppelsaurem Natron je eine Messerspitze voll. Hierauf einen Schluck Wasser, auch Soda und Selterwasser hilft sehr schnell.

Sommersprossen.

Man vermischt geriebenen Meerrettich mit starkem Weinessig, diese muß einige Tage stehen und ziehen, allabendlich trägt man die Mischung auf das Gesicht auf.

Speichelfluß.

Geboten sind täglich ein mildes Bettdampfbad von ein bis anderthalb Stunden Dauer, fleißige Mundbäder oder Gurgelungen, auch Nasenbäder von 20—24° Celsius, reizlose Kost, Genuß von frischer Luft, Schlafen bei offenem Fenster. Tritt das Übel sehr stark auf, dann sind außerhalb des Bettdampfbades auch beruhigende Halsumschläge (ein dikkeres Leinentuch in 30—33° Celsius warmen Wasser, mäßig ausgedrückt, wird möglichst breit bis an die Ohren hinauf um den Hals gelegt) von etwa ¾stünd. Dauer zu machen.

Sitzende Beschäftigung.

Hat stets gesundheitliche Nachteile, namentlich auf den Magen und Darm. Der Ausgleich dieser körperlichen Entschädigung ist darin zu finden, daß die Betreffenden nach ihrer Arbeit ausgiebig Bewegung suchen, sei es nun durch ein strammes Laufen oder durch eine gesunde Sportübung. Die Hauptsache ist, daß man bei diesen Erholungen recht tief Atem holt.

Speisereste im Sommer.

In der heißen Jahreszeit entstehen oft genug schwere Krankheiten durch den Genuß verdorbener Speisen. Die Hausfrau sollte die allergrößte Vorsicht anwenden bei der Verwendung der Speisereste. Selbst der Eisschrank schützt nicht ganz vor

den schädlichen Einflüssen, denen Fleisch, Fisch und Krebse ausgesetzt sind; alle Speisereste müssen gut zugedeckt an einem luftigen, kühlen Ort stehen, der sich durch vollkommene Trockenheit auszeichnet; vor allen behüte man sie vor Fliegen und deren Brut, denn es gibt kaum etwas Ekelhafteres als diese Verunreinigung, welche die Zersetzung befördert. Alle Speisereste, welche einen verdächtigen Eindruck machen, werfe man fort, es ist nicht einmal ratsam, sie dem Vieh zu geben.

Sonnenstich.

Entsteht namentlich dann, wenn bei großen körperlichen Anstrengungen die Sonnenstrahlen unmittelbar auf den Kopf einwirken können und Wassermangel vorhanden ist; es stellen sich Kopfschmerzen, Übelkeit, Sinnestäuschungen ein und schließlich erfolgt der Hitzschlag. Bei drohender Gefahr hat sich die Zitronensäure bewährt. Es empfiehlt sich deshalb bei Feldarbeiten, auf Fußmärschen eine Zitrone bei sich zu führen; den Kranken muß man sofort in einen kühlen Raum oder Schatten bringen und so legen, daß der Oberkörper etwas erhöht ist. Die Haut muß kräftig abgerieben werden, worauf der Kranke möglichst warm einzuhüllen ist. Versagt die Atmung so muß künstliche Atmung eingeleitet werden. Als innerliches Mittel wird Wasser oder Zitronenlimonade in kleinen Schlücken verabfolgt. Kann der Kranke wegen Schwäche nicht trinken, so lege man ihm kühle Umschläge auf den Kopf. Selbstverständlich ist der Arzt bald zu rufen. Der beste Schutz gegen Sonnenstich ist gelbe Kleidung und Kopfbedeckung. Jedenfalls schütze man sich mit einem breitrandigen Hute, der auch den Nacken bedeckt. Unbeweglich stehen oder sitzen ist gefährlicher als sich Bewegung machen. Noch gefährlicher ist es, in der Sonne zu schlafen.

Seife als Bazillentöter.

Die Hausfrau hat den Kampf mit den Bakterien und Bazillen in ihrem gesamten Wirkungsbereiche aufgenommen. Küche, Vorratskammer, Kinder- und Krankenstube, kurz überall, wo sich diese gefährlichen Unheilserreger einzunisten pflegen werden von ihr mit kostspieligen und manchmal wirkungs

losen Desinfektionsmitteln bearbeitet. Nur eine der billigsten und zweckmäßigsten Mittel ist die Seife. Bei Versuchen mit grüner Schmierseife, wurde festgestellt, das Eiterbazillen bereits nach 40 Minuten ihr Leben einbüßten. Mit Typhus und Milzbrandbazillen, welche zu den wiederstandsfähigsten Keimen zählen, verhielt es sich ähnlich. Man ersieht aus diesen Versuchen, daß die Seife zu den wirksamsten und billigsten Schutzmitteln gegen unsere Feinde aus der Welt der Kleinlebewesen gehört. Händewaschen nach jedem Angreifen eines verdächtigen Dinges, ist und bleibt das beste Vorbeugungsmittel gegen Ansteckungsgefahr.

Schlafzimmer ungelüftet.

Es ist eine grobe Unsitte die Kinder, wenn sie morgens erwacht sind, noch stundenlang im ungelüfteten Schlafzimmer, womöglich im Bett spielen zu lassen. Die Kinder sollen sofort in einen anderen gut gelüfteten Raum, im Winter in einen gut geheizten Raum gebracht werden. Nichts ist schädlicher, als wenn Kinder die unangenehmen Ausdünstungen einatmen sollen, die sich in einem Zimmer ansammeln, in dem mehrere Personen bei geschlossenem Fenster geschlafen haben.

Schweiß (übelriechender Achselschweiß).

Waschungen mit Salizylsäurewasser nehme man häufig vor, nach dem Waschen wird etwas Salizylstreupulver aufgepudert.

Schnupfen.

Heilt sehr schnell wenn man etwas Zitronensaft in die Nase zieht

Schlafmittel für Nervöse.

Vor dem Schlafengehen nimmt man 1 bis 2 Löffel Honig zu sich. Man kann ihn auch mit Milch vermischen. Ein anderes gutes Mittel ist, indem man sich eine stark riechende Zwiebel um den Hals bindet. Ferner kann man sich auch den hydropatischen Stiefel ohne die geringsten Kosten herstellen. Zu diesem Zwecke werden abends vor dem Niederlegen ein Paar leichte Baumwollsocken in kaltem Wasser angefeuchtet, gründlich ausgewunden und dann angezogen. Ueber die feuchten Socken werden dicke, wollene Socken angelegt. Der Erfolg

dieses Verfahrens ist verblüffend, so daß es den an Schlaflosigkeit Leidenden bestens empfohlen werden kann.

Schlaf, zu wenig macht krank.

In Schweden hat man eine Untersuchung über die Bedeutung des Schlafes der Schulkinder für die Gesundheit angestellt. Dabei hat man gefunden, daß die Kinder, die zu wenig schlafen, um 25 % kranker sind als andere Kinder. Als notwendige Schlafzeit wurde bei dieser Untersuchung zu Grunde gelegt: für Kinder von 4 Jahren 12 Stunden täglich, für Kinder von 7 Jahren 11 Stunden täglich, und über 10 Jahre bis zu 14 Jahren 10 Stunden.

Schweißfüße.

Es wäre ein Fehler, wenn man Schweißfüße direkt vertreiben wollte, man kann sich hierdurch leicht andere Krankheiten zuziehen. Bäder in Eichenlohe ziehen die Schweißporen mehr zusammen und verringern somit die Schweißabsonderung.

Schielen bei Kindern.

Man bindet auf das gesunde Auge einen schwarzen undurchsichtigen Lappen fest, daß er sich nicht verschieben kann. Das Schielen wird sich nach einigen Wochen merklich gebessert haben.

Schnittwunden.

Kann man schnell zum Heilen bringen, indem man Umschläge mit Sauerkrautwasser auflegt.

Schnarchen.

Berührt man den Kehlkopf des Betreffenden, sofort hört das Schnarchen auf. Gewohnheitsschnarcher dürfen den Kopf nicht nach hinten überhängen, sondern müssen ihn während des Liegens etwas nach vornzugeneigt halten, damit sie gezwungen sind, durch die Nase zu atmen, müssen bei offnem Fenster schlafen und sich tagsüber befleißigen, nur durch die Nase zu atmen.

Taschentuch, der richtige Gebrauch.

Man glaubt garnicht mit welchem Leichtsinn ein Taschentuch zu allen möglichen Dingen benutzt wird. Eigentlich sollte es nur dazu genommen werden, die Nase zu säuber-

und ein zweites kleines, ein seidenes Tüchelchen dient dazu, Augen und Gesicht abzuwischen. Manche Menschen trocknen ihre Hände am Taschentuch ab, benutzen es als Serviette, und es gibt auch solche, die es als Staubtuch gebrauchen und sogar die Schuhe nach einem staubigen Gang damit abklopfen. Ein jeder Fleck wird kurzerhand mit dem Taschentuch abgerieben und es wird bei Verlegenheitsszenen in der Hand herumgedreht, kurz es dient Nebenzwecken, die es für seinen Hautgebrauch untauglich machen. Viele Nasenkrankheiten, lästige Entzündungen der Schleimhäute würden vermieden, wenn Kinder zum richtigen Gebrauch des Taschentuches angehalten würden.

Uebelkeiten.

Zu empfehlen ist Pfefferminztee, oder Pulver aus denselben Kräutern. Man nimmt täglich 1 bis 2 Messerspitzen voll in Wasser.

Uebelriechender Atem.

Mehrere Tage hindurch genießt man eine Tasse Pfefferminztee halb mit Wein gemischt.

Ueberbeine.

Kräftiges Drücken und nach allen Seiten, zerreiben mit in kaltes Wasser oder Oel getauchtem Daumen, um den Geschwulst zu vertreiben. Auch durch stetes Aufbinden eines harten Gegenstandes (z. B. eine in Leinewand gelegte Kupfermünze) wird das Fortwachsen gehindert und das Ueberbein zur Zerteilung gebracht.

Uebermäßige Hauttalgabsonderungen.

Besonders den Damen macht die Erscheinung großen Kummer. In der Regel nehmen die Betroffenen zu allerhand Geheimmitteln ihre Zuflucht. Das ist aber unrichtig. Von größter Wichtigkeit ist die Befolgung von Diätvorschriften. Kartoffeln, Mehl, Brot, Hülsenfrüchte sind, wenn man die erwähnte Erscheinung verhüten will, möglichst zu meiden. Der Genuß von Fleisch ist zu empfehlen.

Unreifes Obst.

Im Sommer sind Magen- und Darmkatarrhe an der

Tagesordnung. Man sollte sie aber niemals zu leicht nehmen, denn sie haben schon oft zum Tode geführt. Namentlich muß man vorsichtig sein, beim Genuß von unreifem Obst, kaltem Wasser usw. Wer magen- oder darmkrank geworden ist, gehört 1 bis 2 Tage ins Bett, damit der Leib warm gehalten wird. In manchen Fällen genügt das Tragen einer Leibbinde. Als Nahrung dient Haferschleim, Eichelkakao, Zwieback, weiches Ei usw. Alle sauren Speisen auch fetten Nahrungsmittel, Brot, schwerverdauliche Gemüse, Bier und Alkohol sind zu vermeiden.

Uebermäßige Hautröte.

Stellt sich häufig im Sommer bei verhältnismäßig geringer Wärme ein. Besonders leicht röten sich Glieder, die in vergangenen Jahren schon einmal eine Durchfrierung mitgemacht haben. Das einfachste Mittel, die lästige Röte an der Nase, Hände und anderen Körperteilen zu beseitigen ist, die befallenen Stellen mit einer 5-prozentigen Alaunlösung einzupinseln.

Ueberanstrengung bei der Erholung.

Es ist durchaus zweckmäßig, wenn Leute mit sitzender Arbeitsweise ihren Körper in ihrer Frei- und Ferienzeit durch Bewegung und physische Arbeit kräftigen. Nicht selten aber wird in der Erholung solcher Art das rechte Maß überschritten. Leibesübungen die rein hygienischen Zwecken dienen sollen, dürfen nie bis zur völligen Erschöpfung betrieben werden, niemals überanstrengend sein. Es stellen sich leicht Nachteile ein, die je nach ihrer Eigenart das Herz, die Muskeln oder die Nieren iritieren und das Schlimmste ist, man macht alles andere dafür verantwortlich, nicht aber eben die maßlose Anstrengung bei der Erholung. Man treibe deshalb seine Radfahrten und Fußwanderungen, seine Sportübungen, sein Bergsteigen, Schwimmen, Rudern, Turnen, seine Gartenarbeiten usw. systematisch und fange mit Kleinem an. Tüchtige Gesunderhaltung des Körpers, und hierzu genügen schon bescheidene Kräftespiele.

wenn das Uebel öfters auftritt, anzuraten, die Waden mit einer elastischen Trikotschlauchbinde oder mit einer Gummibinde zu umwickeln. Auch kann man die zusammengekrampfte Muskelatur durch einen kräftigen Griff mit beiden Händen drehen oder ganz stark massieren. Die Strumpfbänder müssen entfernt werden. Bei Wiederholungen soll auf jeden Fall der Arzt um Rat gefragt werden.

Wohnung durchsonnte.

Hauptbedingung für das körperliche und geistige Gedeihen der Kinder ist eine durchsonnte Wohnung. Sie ist nicht minder wichtig als gute Nahrung und Kleidung. Ist jemand durch nicht zu ändernde Verhältnisse gezwungen, sonnenlose Zimmer zu bewohnen, so sorge er wenigstens dafür, daß seine Kinder tagsüber so viel als möglich in der Sonne umhertummeln. Sonnenlose Zimmer müssen doppelt soviel gelüftet werden, und an Uebergangszeiten darf nicht an Heizung gespart werden. Das Lüften bei geheizten Ofen ersetzt dann einigermaßen den desinfizierenden Einfluß der Sonne.

Wassersucht.

Heiße Sandbäder, oder auch heiße Sägemehlbäder wirken vorzüglich.

Warzen.

Daß die Entstehung der Warzen durch Ansteckung erfolgt, wird zwar vielfach geglaubt, die Gelehrten sind aber darüber noch nicht einig. Man bepinsle die Warzen mit einer Mischung von 2 gr. Salicylsäure, 5 gr. Milchsäure und 5 gr. Kollodium, die jede Apotheke herstellt. Es verlieren sich dieselben auch wenn man etwas Zwiebelsaft darauf tropfen läßt, und das mehrere Male wiederholt. Außerdem können die Warzen mit zahlreichen Aetzmitteln beseitigt werden, die Aetzungen hinterlassen aber gewöhnlich häßliche Narben. Es sollen deshalb nur sanftere Mittel angewandt werden. Das gewöhnlichste Hausmittel war früher die bekannte Hauswurz. In vielen Fällen wird das Betupfen der Warzen mit den

zerquetschten Blättern der Hauswurz zum Ziele führen. Man wende diese Mittel 3 mal täglich an. Man nehme einen guten Teil Eichenrinde, wenn möglich von frisch geschälten Eichenbäumen, die man am leichtesten bei jedem Lohgerber erhalten kann, zerschlage sie in ganz kleine Stücke und koche sie mit Wasser recht lange ab. In diese heiße Brühe halte man die Hände zweimal längere Zeit hinein und wasche dann jeden Tag ein paarmal die Warzen kalt damit ab. In acht Tagen sind die Warzen verschwunden, ohne das man sieht wo sie gesessen haben. Die Warzen dürfen aber nicht wund sein. Ein anderes gutes Mittel ist die schwarze Ackerschnecke, die sich auch im Garten befindet. Mit dem unteren gelben Teil dieser Schnecke bestreiche man die Warzen und sie werden in acht Tagen verschwunden sein. Auch hochprozentiger Spiritus mit Arnikatinktur vermischt ist ein Mittel, das keine Spur hinterläßt. Man bestreiche mit dieser Mischung jeden Abend die Warzen reichlich bis sie verschwunden sind

Wunde Hände beim Waschen.

Mit einer schwachen Schellacklösung in Spiritus reibt man die Hände einige Tage vor dem Waschen ein.

Weiche und glatte Hände.

Diese immer zu besitzen wäscht man sich, hauptsächlich im Haushalt Beschäftigte, mit Boraxwasser. Man löst mehrere große Stücke Borax in einer Flasche Wasser auf, und zwar soviel Wasser bis sich kein Bodensatz mehr zeigt. Beim Waschen setzt man jedesmal einen Guß zu.

Wundgelaufene Hautstellen.

Solche machen den Menschen oft viel zu schaffen. Man reibt dieselben mit Salizyltalg ein. Das Mittel wirkt überraschend.

Zuckerkranke.

Die Hautpflege ist von größter Bedeutung. Warme Bäder werden in der Regel das Allgemeinbefinden verbessern und die Furunkelose verhüten. Sie können täglich genommen werden. Kaltwasserbehandlungen bekommen den meisten

Zuckerkranken schlecht, da das Wärmebedürfnis der Kranken sehr groß ist. Daher empfiehlt es sich auch, im Winter und auch in der Uebergangszeit wollenes Unterzeug zu tragen. Die Leibwäsche ist wöchentlich zweimal zu wechseln, da sonst die Neigung zu furunkellosen Geschwüren vermehrt wird.

Zunge stark belegt.

Mit einer Mischung welche aus Glyzerin und Wasser besteht, (mit Wasser verdünnen) schabe man mit einem stumpfen Holzspan oder einem Fischbeinstäbchen die Zunge ab.

Zwiebelgeruch.

An den Händen beseitigt man schnell, wenn man die Hände in Wasser reinigt, dem etwas Salmiakgeist zugefügt ist.

Zwiebel als Hausmittel.

Zwiebel sowie der Knoblauch ist in hervorragendem Maße wurm- und harntreibend. In dem Zwiebelsaft ist ein Oel enthalten, was scharf und schwefelhaltig ist, und was auch in der meisten Volksmedezin vorhanden ist.

Zahnreißen.

Das Reißen wird verschwinden, wenn man ein heißes Fußbad nimmt, und dem Wasser eine Hand voll Kochsalz zufügt.

Zahnschmerzen, stark.

Einige Tropfen Schwefeläther tropft man auf ein Wattebäuschchen und steckt es in das Nasenloch auf welcher Seite man die Zahnschmerzen hat.

Zahnschmerzen, leicht.

Häufig kommt es vor, das man von leichten Zahnschmerzen geplagt wird. Man nimmt einige Gewürznelken in den Mund, zerkleinert sie etwas, schiebt sie dann in oder an den hohlen Zahn.

Zahngeschwüre.

Dieselben werden schnell zum Reifen und zum Aufgehen gebracht durch Auflegen von Feigen, die man in Wasser oder Milch gekocht hat.

Einige Bäder.

Luft und Sonnenbad.

An einer geschützten Stelle, also vor Luftzug geschützt, liegt der Patient auf einem Strohsack oder einer Matratze unbekleidet, nur der Kopf ist durch einen Schirm zu schützen, auch eine Sonnenschutzbrille kann man verwenden, erst vorn, dann hinten bescheinen lassen. Lage muß alle 5 Minuten gewechselt werden. Dauer des ganzen Bades 10 bis 40 Minuten.

Sandbäder.

Am besten eignet sich der Flußsand. Man kann ihn durch die Sonne oder durch die Ofenhitze zur richtigen Temperatur bringen. Der Patient, welcher in einer bequemen Lage ruht, ist mit dem Sande zu bedecken.

Was sind schwer und leicht verdauliche Speisen?

Viele machen sich hier ein falsches Urteil. Nachstehend ist angegeben, wie lange ein gesunder Magen zur Verdauung braucht.

1 Stunde für gekochten Reis.
1 Stunde 30 Min. für gebackene Forellen, Lachs, Grieß- und Gerstensuppen, rohe Aepfel.
1 Stunde 45 Min. für gekochten Sago.
2 Stunden für gekochte Milch, gegrilltes Rindfleisch, gegrilltes Hammelfleisch, auch Leber, frische rohe Eier.
2 Stunden 15 Min. für rohe Milch, gebackene Eier.
2 Stunden 30 Min. für Truthahn und gebackene Gans- im Ofen gebackene Anläufe, warmes Gehacktes, gekochte Erbsen, Kohlrüben.
2 Stunden 45 Min. für gekochtes Hammelfleisch.
2 Stunden 50 Min. für frische Austern und Sahnenkäse.
3 Stunden für gekochte Eier, für Rühreí, blutiges Beafstück, Gebackenes.
3 Stunden 15 Min. für gekochtes, gesalzenes Schweinefleisch, gekochtes Rindfleisch, Weizenbrot, gek. Karotten,

3 Stunden 20 Min. für gebratene Wurst, gebratenes Rindfleisch, Käse.
3 Stunden 30 Min. für gekochtes Geflügel.
4 Stunden für Ragouts von Wild.

Wie bleibe ich gesund?

Durch diätes Leben schütze ich mich vor Krankheiten und bleibe gesund. Was man kocht, weich kochen, Gewürze nur ganz wenig verwenden. Fleisch nur in geringem Maße. Essig kann man durch Zitrone ersetzen. Was man ißt, gut kauen und langsam essen, nicht zu heiß essen. Nach Möglichkeit nur 3 Mahlzeiten, morgens bis 9 Uhr, mittags von 12—2 Uhr, abends nicht nach 6 Uhr essen. Nachts bei offenem Fenster schlafen.

Chr. Gerlach, Mühlhausen i. Thür.